

Wat leer ik hiervan?

- ◆ Je leert van alles over het Voedingscentrum en de Schijf van Vijf.

Wat heb ik nodig?

- ◆ Kidsweek week 45
- ◆ opdrachtkaart
- ◆ pen, potlood, stiften

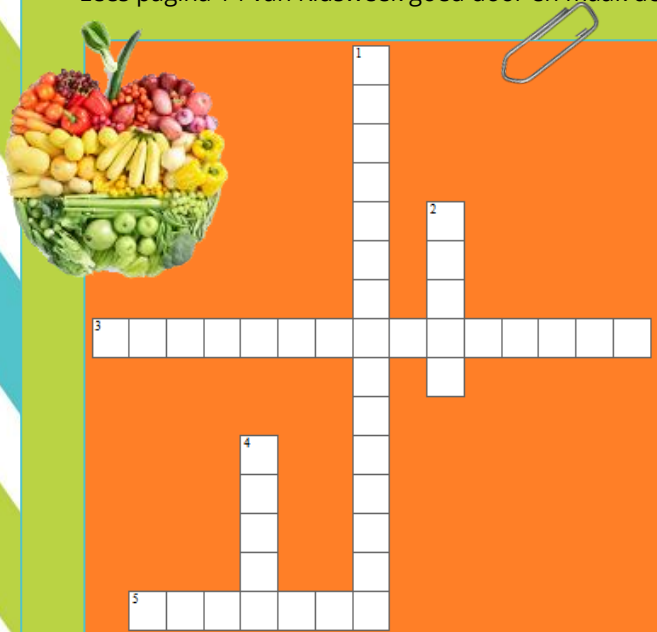
Wat moet ik doen?

- ◆ Lees de advertorial op pagina 14 in Kidsweek, week 45.
Schrijf je antwoorden op een oefenblaadje.



1 Kruiswoordpuzzel

Lees pagina 14 van Kidsweek goed door en maak de puzzel hieronder.



HORIZONTAAL

3. Wie heeft de Schijf van Vijf gemaakt?
5. Om te ..., sterk te worden én om gezond te blijven heb je voedingsstoffen nodig.

VERTICAAL

1. Wat krijg je voldoende binnen als je elke dag uit elk vak van de Schijf van Vijf eet?
2. Rood ... is eigenlijk helemaal niet zo goed voor jou en de wereld.
4. De Schijf van Vijf is een plaat waarop staat wat ... keuzes zijn om te eten en te drinken.



2 Weet wat je eet!

- Lees het kopje '(W)et ik veel?!' en doe de test!
- De antwoorden staan onderaan de test. Kijk jouw antwoorden na. Had je de vragen goed?
- Ga naar www.voedingscentrum.nl/7-13 jaar en klik op 'test jezelf'. Doe de test en lees de uitleg bij de antwoorden.
- Je hebt meer geleerd over gezond eten met de Schijf van Vijf. Kun jij jezelf een TIP en TOP geven over jouw voedingspatroon?

3 Jouw menu!

- Bekijk de afbeelding hieronder. Deze producten heeft een meisje van 9-13 jaar elke dag nodig. Ben je jonger of ouder of ben je een jongen, kijk dan op www.voedingscentrum.nl/7-13jaar bij de Schijf van Vijf. Hier lees je welke producten jij per dag nodig hebt.

- Stel je eigen dagmenu samen aan de hand van deze producten en schrijf het op. Doe het zo:

Ontbijt:

Lunch:

Diner:

Tussendoor neem ik:

Tip! Kijk op www.voedingscentrum.nl/7-13jaar voor lekkere én gezonde recepten.

